

Editorial

Liebes Forum-elle-Mitglied Liebe Leserinnen und Leser

Täglich treffen wir Entscheidungen: beim Einkauf in der Migros, wenn wir nicht wissen, ob wir das einheimische Mineralwasser oder ein ausländisches nehmen sollen. Oder wenn wir aus dem Angebot der Forum-elle-Sektionen auswählen müssen. Aber es gibt auch weitreichende Entscheidungen. Was, wenn eine Frau ihr erstes Kind erwartet, wenn sie einen interessanten Job hat, aber auch genügend Zeit mit ihrer Familie verbringen will? Nicht nur sie muss eine Entscheidung treffen. Auch für das Unternehmen stellt sich die Frage, wie es weiterhin auf die weibliche Arbeitskraft zählen kann, ohne die unternehmerischen Bedürfnisse zu vernachlässigen. Von diesen Schwierigkeiten erzählen zwei Angestellte der Mibelle AG und die Personalchefin des Migros-Betriebs. Eingehend mit der Entscheidungsfindung hat sich auch Lukas Niederberger beschäftigt. Der ehemalige Jesuitenpater ist aus dem Orden ausgetreten. Seine Erfahrungen und Ängste hat er in einem Buch über Entschiede niedergeschrieben. Wir hoffen, Sie entscheiden sich rasch für die Lektüre.



Esther Girsberger
Zentralpräsidentin
esther.girsberger@forum-elle.ch
www.forum-elle.ch

Inhalt

- 02** *Forum*
Aus den Sektionen

- 04** *Fokus*
Arbeitszeitmodelle

- 09** *Leserbriefe*
Ihre Meinung zählt

- 11** *In Kürze*
Gut zu wissen

- 12** **Gesprächsstoff**
Lukas Niederberger,
ehemaliger Jesuitenpater,
im Interview



- 15** *Im Blickpunkt*
Aproz-Mineralwasser

- 19** *Wettbewerb*
Ferien gewinnen
Adressen/Impressum

Forum-elle-Wettbewerb

Glückliche Gewinnerin

Monika Derler-Bucher aus Eschlikon TG hat den letzten Forum-elle-Wettbewerb gewonnen und kann sich über eine Überraschung freuen: eine Übernachtung für zwei Personen in der Region Savognin Bivio Albula. Sie und 310 Teilnehmerinnen wussten das Lösungswort «ELLE». Das aktuelle Preisausschreiben: Seite 19.



Monika Derler-Bucher reiste mit ihrem Ehemann Ferdinand zur Preisübergabe nach Winterthur.

Tour de Suisse

Sektion Schaffhausen

Besuch von Mariastein

Bei der Betriebsbesichtigung der Mibelle Group in Frenkendorf BL erhielten die Teilnehmerinnen viele wertvolle Tipps zum Thema Putzen. Nach einem feinen Essen besuchten sie am Nachmittag die Klosteranlage Mariastein SO (Foto), den zweitgrössten Marienwallfahrtsort der Schweiz. Zum Abschluss gab es für die Teilnehmerinnen ein Zvieri im «Fischerhut» in Rheinsulz AG.



Ordensschwester Ingrid Grave

Sektion Winterthur

Sternstunden

Zwei Veranstaltungen standen im Frühjahr im Mittelpunkt der Forum-elle-Sektion Winterthur. Ende März fand eine Gesprächsrunde mit der ehemaligen «Sternstunde»-Moderatorin und Ordensschwester Ingrid Grave statt. Ende Mai organisierte die Sektion einen Vortrag über Palliative Care, die Pflege unheilbar kranker Menschen.

Forum-elle-Tag

Neue Mitglieder gewonnen



Zum zweiten Mal in der Geschichte von Forum elle haben die Sektionen den Werbetag für die Organisation durchgeführt. Am 5. Juni 2013 waren sie in der ganzen Schweiz vor den Migros-Filialen vertreten und warben für Forum elle. Die grosse Mehrheit der Passanten war überrascht, wie vielfältig das Angebot der Frauenorganisation der Migros ist. Und so konnten etliche neue Mitglieder gewonnen werden.

Vor zahlreichen Migros-Filialen in der ganzen Schweiz warben Forum-elle-Mitglieder für ihren Verein.



Sektion St. Gallen

Chips und Kultur

An drei Maiausflügen informierten sich 129 Mitglieder im Betrieb der Zweifel AG in Spreitenbach über die Herstellung von Kartoffelchips. Nach der Führung konnten sie die verschiedenen Zweifel-Produkte degustieren. Am Nachmittag besuchte die Gruppe den Bruno-Weber-Park (Foto oben) in Dietikon. Die teils skurrilen Fabelgestalten lösten bei den Teilnehmerinnen Staunen aus.

Sektion Waadt

50-Jahre-Jubiläum

Am 23. April feierte die Sektion Waadt ihr 50-jähriges Bestehen. Charline Graf verabschiedete sich bei diesem Anlass von ihrem langjährigen Präsidium. Ausserdem fanden am 30. April sowie am 14. und 23. Mai Ausflüge zu den Asphaltminen bei Travers NE statt. Dabei erfuhren die Teilnehmerinnen vieles über das harte Leben der Minenarbeiter. Am Nachmittag stand zudem ein Besuch des Absinth-Trocknerei im Val de Travers auf dem Programm.



Charline Graf verabschiedete sich von ihrem langjährigem Präsidium.



Forum-elle-Mitglieder beim Besuch der Asphaltminen von La Presta

Jede nach ihren Bedürfnissen

Unternehmen wie die Mibelle AG bieten moderne Arbeitszeitmodelle an, damit Frauen auch nach der Geburt des Kindes weiter im Betrieb arbeiten können.

Text Esther Girsberger

Myriam Schärli gebar letztes Jahr ihr erstes Kind. Sie arbeitet in einem 80-Prozent-Pensum als Key-Account-Managerin, das heisst als Betreuerin von Grosskunden. Montag- und Freitagnachmittag ist sie zu Hause, der Kontakt zu den Kunden ist aber jeden Tag sichergestellt, da sie vormittags im Büro ist. Im gleichen Pensum ist Anne Willmann, Mutter von zwei Kindern, tätig. Die gebürtige Französin betreut das strategische Marketing und rapportiert direkt dem Geschäftsführer. Ihr unterstellt sind zwei Mitarbeiterinnen mit je einem 40-Prozent-Pensum. Auch sie arbeitet teilweise von zu Hause aus.

Die beiden Frauen sind innerhalb der Mibelle Group für die Mibelle AG tätig. Der Industriebetrieb der Migros, bekannt vor allem für seine Kosmetikprodukte, beschäftigt überdurchschnittlich viele Frauen; mehr als die Hälfte der 465 Mitarbeitenden sind weiblich. Entsprechend häufig kommen Schwangerschaften

vor. Allein 2012 wurden 22 Frauen schwanger – was zu einer mutterschaftsbedingten Absenkrate von 1,24 Prozent führte. Das ist im Vergleich zu anderen Unternehmen sehr hoch. Mibelle nimmt dies in Kauf, setzt aber darauf, dass die Frauen nach dem Mutterschaftsurlaub an den Arbeitsplatz zurückkehren. Denn bei einem Ausscheiden der weiblichen Arbeitskräfte geht viel Wissen verloren und fällt viel Aufwand bei der Einarbeitungszeit von neuen Mitarbeiterinnen an.

Auf Frauen angewiesen

Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf hat heute einen Stellenwert, der bis vor einem Jahrzehnt noch undenkbar gewesen wäre. Vor allem wegen der demographischen Veränderungen sind Arbeitgeber stark auf qualifizierte und motivierte erwerbstätige Frauen angewiesen. Diese sind viel besser ausgebildet als früher. Umso mehr wollen die Unternehmen das Potenzial nicht verlieren. So hat die Mibelle-Personalabteilung

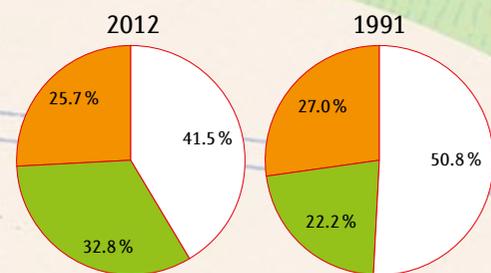


Illustration: Lisa Rock

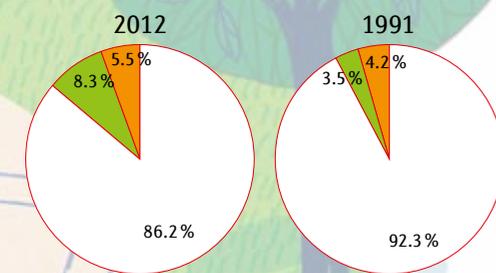
Teilzeitarbeit – nach wie vor ein Frauenthema

Von 1991 bis 2012 stieg der Anteil der teilzeitarbeitenden Frauen um fast 10 Prozent. Der Anteil der teilzeitarbeitenden Männer erhöhte sich im selben Zeitraum nur um etwas mehr als 5 Prozent.

Frauen



Männer



Beschäftigungsgrad

- 90-100%
- 50-89%
- 50%



Quelle Grafiken: SAKE/@BFS; Illustration: Lisa Rock

ein fortschrittliches Arbeitsmodell-Reglement entwickelt, das seit April dieses Jahres in Kraft ist. Es ermöglicht Teilzeitarbeit, Jobsharing, die Erhöhung des Ferienanspruchs, den Kauf von Feiertagen und den Bezug von unbezahltem Urlaub.

Die Entwicklung eines solchen Reglements ist das eine. Die Umsetzung etwas anderes. Nachdem die Geschäftsleitung das Reglement verabschiedet hatte, wurde es im Kader vorgestellt. Die Vorgesetzten zeigten sich mässig begeistert. Sie fürchteten einen erhöhten organisatorischen Aufwand. Was auch so ist.

Hinzu kommt, dass die Angestellten das Angebot, mit dem die Mibelle AG einen Rekrutierungsvorteil bei Neuanstellungen beanspruchen kann, nur zögerlich nutzen. Denn die persönliche Situation, das eigene Befinden, steht immer noch im Vordergrund. Da können die neuen Arbeitszeitmodelle auf dem Papier noch so attraktiv sein.

Sich nicht entmutigen lassen

Myriam Schärli hat ihre Stelle denn auch per Ende September gekündigt. «Die Vorbildfunktion, die ich in meiner Position einnehmen möchte, kann ich nicht mehr erfüllen», begründet sie ihren Entscheid. Ihre Vorgesetzte und die Personalabteilung versuchten ihr das schlechte Gewissen auszureden und boten ihr andere Positionen an – vergeblich.

Für Anne Willmann präsentiert sich die Situation ganz anders. Mit ihrer Stabsstelle ist sie weniger ins Alltagsgeschäft eingebunden. Kon-

zeptarbeit lässt sich eher zu Hause ausführen als die Tätigkeit einer Key-Account-Managerin, die sich auch ihren Teamkolleginnen verpflichtet fühlt.

Carolin Wolff, Personalverantwortliche der Mibelle AG, lässt sich allerdings nicht entmutigen: «Die Umsetzung moderner Arbeitszeitmodelle braucht Zeit.» Zwar wird heute in den meisten Unternehmen flexibler gearbeitet, aber von heute auf morgen lassen sich diese Wünsche nicht umsetzen. Zumal es vor allem bei den Männern meist beim Wunsch bleibt, selbst wenn sie die Gelegenheit für eine Arbeitszeitreduktion bekommen oder die Möglichkeit, bis zu einem bestimmten Grad von zu Hause aus zu arbeiten.

So hat eine Studie von «Pro Familia» schon 2007 gezeigt, dass neun von zehn Männern ihr Arbeitspensum zugunsten einer stärkeren Einbindung zu Hause zwar reduzieren wollen, es aber nicht tun. Gemäss den neuen Zahlen des Bundesamts für Statistik vom März 2013 ist der Anteil teilzeitarbeitender Männer seit den 90er Jahren nämlich nicht über 14 Prozent gestiegen. Bei den Frauen sind es über 50 Prozent – auf Kaderstufe aber bedeutend weniger.

Carolin Wolff wird einen langen Atem brauchen. Denn das Umdenken muss bei Männern und Frauen und auf allen Stufen einsetzen, damit es sich wirklich durchsetzt. Und das persönliche Befinden jedes einzelnen Arbeitnehmenden kann auch durch die modernsten Reglemente nur bedingt beeinflusst werden. •

«Die Umsetzung moderner Arbeitszeitmodelle braucht Zeit.»

Carolin Wolff,
Personalverantwortliche
der Mibelle AG



Pflege, die Wirkung zeigt

DIE MIBELLE GROUP ENTWICKELT PRÄZIS AUF DIE BEDÜRFNISSE IN DEN MÄRKTEN ABGESTIMMTE PRODUKTE FÜR DIE GESICHTS- UND KÖRPERPFLEGE. STETS AUF DER GRUNDLAGE NEUESTER WISSENSCHAFTLICHER ERKENNTNISSE. UND IMMER MIT BLICK AUF DEN WANDEL BEI DEN SCHÖNHETSIDEALEN, AUF GESELLSCHAFTLICHE TRENDS, AUF VERÄNDERUNGEN IM VERBRAUCHER-VERHALTEN.



Mit den drei anti-age Produkten von Sun Look wird die Haut beim Sonnenbad gezielt vor Langzeitschäden wie sonnenbedingte Hautalterung oder freien Radikalen geschützt. Die in Sun Look anti-age enthaltene innovative Wirkstoffkombination «SolarProtect-Complex» wurde nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen speziell für den Sonnenschutz entwickelt.

Erhältlich in allen grösseren Migros-Filialen.

www.mibellegroup.com

Ihre Meinung zählt

Bulletin 1.13

Herzlichen Glückwunsch

Gratuliere! Das renovierte Forum-elle-Bulletin hat eine handliche Grösse und interessante Beiträge. Auch die Website ist sehr ansprechend.

Beatrice Weber, Oberglatt ZH



Herzliche Gratulation zu dem neuen Bulletin – frisch, modern und gute Inhalte.

Walter Huber,

Leiter Departement Industrie, Mitglied der Generaldirektion MGB

Es freut mich sehr, dass wir eine sympathische und tüchtige Zentralpräsidentin haben, dass die Website ganz toll aufgefrischt worden ist und dass das Bulletin so ansprechend daherkommt. Das Interview mit Brida von Castelberg hat mir besonders gut gefallen. Dass sie die Schwester des Krimiregisseurs ist, weiss ich nun dank Forum elle. Die Bella-Block-Krimis sind meine liebsten Fernsehkrimis, nur sind sie in letzter Zeit sehr selten geworden. So bin ich gespannt auf den Krimi von Brida von Castelberg. Weiter so – bravo – und vielen herzlichen Dank!

Ruth Odermatt, Hünenberg ZG

Herzliche Gratulation zum neuen Bulletin, es gefällt nicht nur – es wird auch gelesen. Ich habe nur positive Reaktionen von Seiten der Mitglieder erhalten. Auch die Werbung wird beachtet, was aus meiner Sicht ebenfalls sehr wichtig ist. Der ganze Aufbau des Bulletins ist kompakt und übersichtlich. Machen Sie weiter so, es macht Freude.

Odile Flück, Finanzen, Sektion Winterthur

Das neue Bulletin habe ich mit Interesse angeschaut. Ich gratuliere Ihnen zu dieser Ausgabe. Es ist informativ, ansprechend gestaltet und lädt zum Lesen ein. Herzliche Gratulation zu diesem neuen Medium. Ich bin bereits gespannt auf die nächste Ausgabe. Ihnen viel Erfolg und eine gute Zeit.

Marie Christen, Assistentin GL und Verwaltung Genossenschaft Migros Luzern, Geschäftssitz Dierikon, Administration GL und Verwaltung

Herzlichen Glückwunsch zu dem neuen Form-elle-Bulletin. Ich habe es vom ersten bis zum letzten Wort gelesen und mich über so viel Wissenswertes und Interessantes gefreut. Machen Sie weiter so! Vielen Dank allen, die mitge-

arbeitet haben, und bis zur nächsten Nummer.

Elisabeth Hübner, Fehraltorf ZH

Ich bin seit einigen Jahren Mitglied beim Forum elle. Zum neuen Bulletin gratuliere ich Ihnen herzlich. Mir gefällt die Aufmachung sehr gut, alles ist klar gegliedert und gut strukturiert, die Inhalte sachlich, übersichtlich und aufgelockert mit vielen Bildern; auch das Format ist sehr ansprechend. Ich freue mich auf die nächste Ausgabe!

Armida Bergantini, St. Gallen

Jedes Brot ein Geschenk

Betrifft «Wegwerfen – nein danke»:

Das Heft gefällt mir sehr gut, und die Aufmachung ist sinnvoll. Ich finde es aber schade, dass Gabi Buchwalder den ethischen Aspekt der Lebensmittelvernichtung nicht mehr hervorhebt. Ich denke, dass das alles zu Gründungszeiten der Migros unmöglich gewesen wäre – jedes Stück Brot wäre ein Geschenk gewesen. Da die heutige Erziehergeneration das schon nicht mehr kennengelernt hat, kann sie es den Jungen auch nicht beibringen, und es wird nicht besser werden.

Ilse Czamek, Walenstadt SG

Gut zu wissen

Ausstellung

Kulinarische Weltreise

Die Ausstellung «Wir essen die Welt» informiert über unterschiedliche Aspekte der Nahrungsproduktion. Besucherinnen lernen den Alltag einer Kakaoanbauerin in Honduras oder einer indischen Agronomin kennen.
 > bis 9.2.2014, Naturama Aarau, dann in weiteren Schweizer Städten
 > www.wir-essen-die-welt.ch

Film

Klettern trotz Krebs



Gabriele Schärers Film «Rope of Solidarity», der im Herbst in die Kinos kommt, ist eine eindrückliche Dokumentation über an Brustkrebs erkrankte Frauen. Hunderte Betroffene aus den verschiedensten Ländern stiegen 2011 auf das 4162 Meter hohe Breithorn bei Zermatt – bei zwischen sehr widrigen Wetterverhältnissen. Was, wie die meisten im Film betonen, nichts gewesen sei im Vergleich zu dem, was sie während ihrer Krankheit durchgemacht hätten.

Fotos: PD

Wirtschaft

Frauenpower



René Mägli von der Reederei MSC in Basel stellt keine Männer ein. 100 Frauen arbeiten bei ihm. Sie seien enorm belastbar, könnten schnell Entscheidungen treffen und Prioritäten setzen, sagt er. Sie verhedderten sich nicht in Machtkämpfen und geben auch Wissenslücken zu. Jede Mitarbeiterin bestimmt selbst, wie viel sie arbeiten möchte. Meetings finden in der Agentur nur vormittags statt.

Internet

Gamen wird weiblich

Laut den Marktforschern von «Game Ad Net» spielen in Deutschland 21 Millionen Menschen im Internet, darunter immer mehr Frauen. Sie machen 45 Prozent der Spieler aus, Tendenz steigend. Der gleiche Trend zeigt sich auch in der Schweiz, wie Untersuchungen der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Winterthur belegen.

Netzwerk

6.9. 2013:

Networkingtag in St. Gallen:
www.networkingtag.ch

Damit auf Ihrem Grundstück nicht nur andere günstig wohnen: Zügeln Sie Ihre Hypothek zu uns.

Wir bieten attraktive Hypotheken zu vorteilhaften Konditionen. Bei Wohnbauten verzichten wir auf den Zuschlag für 2. Hypotheken. Zudem können Sie den anfallenden Zins bequem in nur zwei jährlichen Raten begleichen. Mehr zu unseren umfassenden Bankdienstleistungen unter www.migrosbank.ch oder Service Line 0848 845 400.

MIGROSBANK
 Es geht auch anders.

«Den Ängsten nicht zu viel Gewicht schenken»

Der ehemalige Jesuitenpater Lukas Niederberger musste sich schon schwierigen Entscheidungen stellen. Seine Erfahrungen hat er in einem Buch festgehalten.*

Interview Esther Girsberger

Lukas Niederberger, Sie sind 2007 nach 22 Jahren aus dem Jesuitenorden ausgetreten. Wie schwer fiel Ihnen diese Entscheidung?

Leicht war sie bestimmt nicht. Bereits 2001 stand ich einmal an dem Punkt, wo ich austreten wollte. Doch damals hatte ich noch nicht den Mut, den Schritt zu wagen und den Preis dafür zu zahlen. Sieben Jahre später wollte ich erstens meinen Ängsten nicht mehr so viel Gewicht schenken. Zweitens war das Leiden am Status quo gewachsen. Und drittens gab es einen starken Auslöser.

Nämlich die Liebe zu einer Frau. Haben Sie sich also gegen Gott und für die Frau entschieden?

Wenn dem so wäre, müsste meine damalige Freundin ja der Satan in Person gewesen sein. Es war vielmehr eine Entscheidung gegen eine ganz bestimmte Lebensform. Und die Liebe war ein willkommener Auslöser. Den religiösen Glauben

und die Spiritualität von Ignatius von Loyola, dem Begründer des Jesuitenordens, lebe ich heute noch, vielleicht sogar geerdeter und authentischer als damals im Orden.

Gläubige Menschen vertrauen Gott. Fällt es ihnen leichter, sich für oder gegen etwas zu entscheiden?

Nicht unbedingt. Glaubende Menschen versuchen, Gottes Willen in ihre Entscheidungen zu integrieren und Gottes unergründliche Pläne für ihr Leben zu spüren. Das erfordert eine zusätzliche Bemühung. Das Entscheiden fällt dem glaubenden Menschen jedoch insofern leichter, als er oder sie sich zutiefst aufgehoben fühlt im Leben. Dieses Vertrauen kann sogar dem Tod den Stachel entziehen.

Wie gehe ich vor, wenn ich das Ziel zwar vor Augen habe, den Weg dorthin aber nicht?

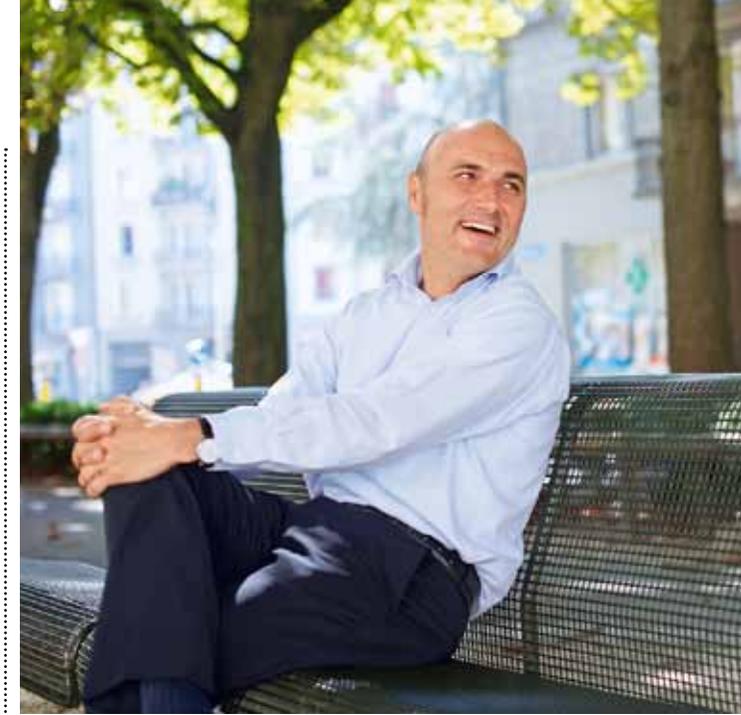
Oft wägen wir die verschiedenen Wahlmöglichkeiten in einem inne-

ren Pingpongpiel ab und schwanken im Minutentakt zwischen den unzähligen Pro- und Kontra-Argumenten hin und her. Das ist sehr ermüdend und bringt einen nicht weiter. Ich empfehle darum das «So tun als ob», eine Übung von Ignatius von Loyola aus dem 16. Jahrhundert: Man tut drei Tage lang so, als hätte man sich für Option A entschieden, und fragt sich: Wie fühlt es sich an? Was geht mir durch den Kopf? Welche Lebendigkeit, welche Ängste und Träume zeigen sich? Das wiederholen Sie auch mit Option B. In der Regel spürt man in diesen Tagen klar, in welche Richtung man gehen will. Am Ende hat man viele Anhaltspunkte gesammelt, sodass man sich für den stimmigen Weg entscheiden kann.

Haben es ältere Menschen mit einem reichen Erfahrungsschatz einfacher, sich für oder gegen etwas zu entscheiden?

In alltäglichen Fragen haben sie es insofern leichter, als sie mehr Dinge aus Gewohnheit machen als ein Kindergärtler oder eine Pubertierende. Auch müssen sie von Natur aus viele Fragen rund um Ausbildung oder Familienplanung nicht mehr entscheiden. Auf der anderen Seite können Entscheidungen im Alter auch schwieriger werden. In der Frage des Wohnens können sie vielleicht nicht mehr so frei wählen; die Wahlmöglichkeiten und Ressourcen für Entscheidungen nehmen ab. Und manche Fragen, die man in jüngeren Jahren gerne verdrängt, werden im Alter einfach unumgänglich. Auch wenn es natürlich Menschen gibt, die die letzten Dinge wie Testament, Patientenverfügung, Organspende, Sterbebegleitung, Beerdigung und Bestattungsart bis zuletzt verdrängen.

Foto: Franca Pedrazzetti



Lukas Niederberger (49) studierte Philosophie und Theologie. Mit 20 Jahren trat er in den Jesuitenorden ein, den er 2007 verliess. Danach war er Leiter der Zuger Asylfürsorge und Redaktor der Pfarreiblätter im Kanton Luzern. Seit Juni 2013 ist Niederberger Geschäftsleiter der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft.



Wie kommt man zur Entscheidungsfindung bei diesen Themen?

So wie bei allen anderen Fragen auch. In Seminaren gebe ich jungen Leuten die Aufgabe, ihr Lebensziel in einem Satz zu formulieren, wie er in der Todesanzeige oder auf dem Grabstein stehen könnte. Wenn wir unser Lebensziel und unsere wichtigsten Werte kennen, besitzen wir die nötigen Kriterien, um auch schwierigste Fragen zu klären. •

*Die ausführliche Version des Interviews lesen Sie auf unserer Website: www.forum-elle.ch

Vernissage
Am 6. 9., um 18 Uhr, findet im Stapferhaus in Lenzburg, in den Räumen der Ausstellung «Entscheiden», die Vernissage zu Lukas Niederbergers Buch «Am liebsten beides. Wie man gute Entscheidungen trifft» statt. Das Buch erscheint im Patmos-Verlag. www.stapferhaus.ch

Der Coupe

MAN-SOLL-JEDEN-SOMMERABEND-
FEIERN-ALS-WÄRE-ES-
SCHON-WIEDER-DER-LETZTE



Die feine Inspiration für diesen Sommer. Mit Crème d'or servieren Sie immer das passende Glacedessert. Die vielen Sorten in der Dose, im kleineren Becher oder als Cornet erfüllen jeden süßen Wunsch – und verwöhnen

Sie und Ihre Liebsten dank erlesener Zutaten und feinem Schweizer Rahm. Inspirierende Ideen für die Sommerzeit: www.creme-d-or.ch

Crème d'or

MIGROS
Ein M besser.

Eine klare Sache

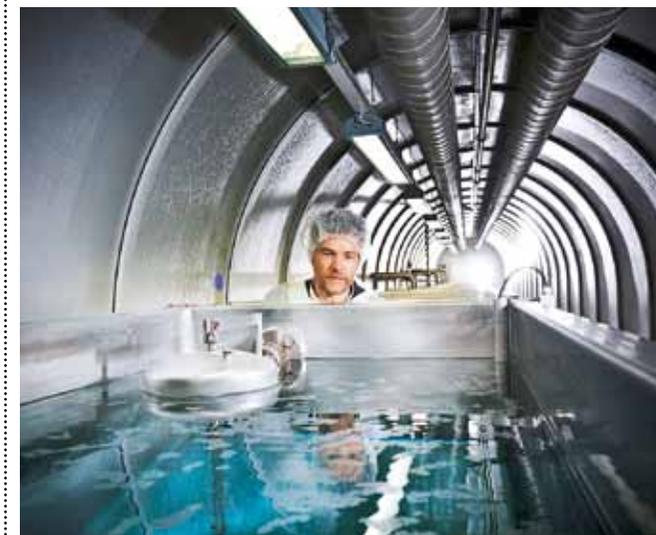
Mineralwasser zählt zu den gesündesten Getränken. Die Aproz-Produkte von der Migros werden sogar ökologisch produziert.

Text Anette Thielert

Es macht unsere Haut schöner und das Gewebe straffer, und es versorgt uns mit Mineralien: Kein Wunder, zählt Mineralwasser zu den beliebtesten Durstlöschern. Jeder Schweizer konsumiert 110 Liter im Jahr. Das erfrischende Getränk hat sich in den vergangenen Jahren zum Kultobjekt entwickelt. Edelrestaurants beschäftigen sogar Wassersommeliers, die den Gästen Wasserperlen aus aller Welt schmackhaft machen sollen.

Ökologisch ist das allerdings nicht. Statt zu einem ausländischen Produkt sollte man besser zu einem aus der Heimat greifen. Zum Beispiel zu Aproz von der gleichnamigen Firma in Nendaz VS. Sie gehört seit 1958 zur Migros-Gruppe und ist der führende Anbieter von Schweizer Mineralwasser. «Unser Wasser enthält besonders viele Mineralstoffe, da es jahrelang durch die Gesteinsschichten sickert und so auf na-

Die Quellen liegen
nur 1,8 Kilometer vom
Betrieb entfernt



Stéphane Métrailler ist bei Aproz für die Qualitätssicherung zuständig.



Weihnachtsmärkte & Cityshopping

Stuttgart

2 Tage ZF ab
CHF 159.-

Seit über 300 Jahren lockt der Weihnachtsmarkt Besucher aus aller Welt an. Verführerische Düfte ziehen Hungrige zu den Verpflegungsständen und wärmender Glühwein wird in grossen Mengen ausgeschenkt.

REISEDATEN WEBCODE cstut

Tägliche Abfahrten vom 29.11. bis 18.12.2013

HOTELS

Sie haben die Wahl aus vier Hotels der *** bis ***** Kategorie, alle zentral gelegen.

HOTEL REGA ***

Komfortables Hotel nahe der Fussgängerzone. Alle Zimmer mit Bad/Dusche, WC, Fön, TV.

ARCOTEL CAMINO****

Modernes Erstklasshotel mit elegant eingerichteten Zimmern.

INBEGRIFFEN

- Fahrt im Comfort-Bus
- ZF (Zimmer/Frühstücksbuffet)



Hotel Arcotel Camino****

PAUSCHALPREISE PRO PERSON IN CHF, BASIS DZ

2 Tage	Hotel Rega	Hotel Camino
Katalogpreis	199.-	209.-
für Schnellbucher	184.-	193.-
Aktion: Sonntag (3-Bettzi)	-25.-	
Zuschlag Fr./Sa. Abfahrt	20.-	20.-
Zuschlag Express Route pro Weg	16.-	16.-

München

2 Tage ZF ab
CHF 149.-

Überschwängliche Lebensfreude und bayerische Gemütlichkeit: München bietet unzählige Sehenswürdigkeiten, elegante Geschäfte und exklusive Boutiquen. Am Abend locken Musical und Oper.

REISEDATEN WEBCODE cmuen

Tägliche Abfahrten vom 29.11. bis 18.12.2013

HOTELS

Sie haben die Wahl aus sechs Hotels der *** bis ***** Kategorie, alle zentral gelegen.

HOTEL GERMANIA***

Mittelklassehotel, zentrale Lage und zweckmässige Zimmer.

HOTEL DREI LÖWEN****

Modernes Erstklasshotel mit liebevoll eingerichteten Zimmern.



Hotel Drei Löwen****

Exklusiver Vorteil für Leserinnen FORUM elle: Express Route auf Hin- und Rückreise gratis (Wert CHF mind. 32.-).

PAUSCHALPREISE PRO PERSON IN CHF, BASIS DZ

2 Tage	Hotel Germania	Hotel Drei Löwen
Katalogpreis	185.-	216.-
für Schnellbucher	169.-	198.-
Aktion: Montag (3-Bettzi)	-20.-	-10.-
Zuschlag Fr./Sa. Abfahrt	20.-	20.-
Zuschlag Express Route pro Weg	18.-	18.-

QUALITY **REISEGARANTIE** **EINSTEIGEORTE:** Aarau, Arbon, Basel, Bern, Luzern, Olten, Ruswil, St. Gallen, Sursee, Windisch, Winterthur, Zürich
Annullationschutz CHF 20.-, Auftragspauschale CHF 15.- pro Dossier

Weihnachtsmärkte vom Spezialisten.

Buchen Sie jetzt:
Tel. 0848 000 212
www.eurobus.ch



türlichem Weg mit zahlreichen Spurenelementen und Mineralien angereichert wird», erklärt Stéphane Métrailler. Der 42-Jährige arbeitet bei Aproz als Qualitätsverantwortlicher. Zusammen mit seinem achtköpfigen Team sorgt er dafür, dass das Aproz-Mineralwasser höchsten Qualitätsansprüchen genügt.

Eigener Bahnanschluss

Die Aproz-Quellen liegen nur 1,8 Kilometer vom Betrieb entfernt und verfügen seit mehr als 50 Jahren über einen eigenen Bahnanschluss. 90 Prozent der Produktion verlassen das Industriegelände in SBB-Güterwagen. Auf dem Schienenweg rollt die Fracht zu den nationalen Verteilzentralen, die ebenfalls alle direkte Bahnanschlüsse haben. Dank dieser Transportwege weist Aproz-Mineralwasser eine bessere Ökobilanz aus als importierte Produkte.

Auch bei der Flaschenherstellung spielt Nachhaltigkeit eine wichtige Rolle. Die Behälter werden vor Ort geblasen und bestehen ausschliesslich aus PET, ein Drittel ist sogar aus



Ein Drittel der Aproz-Flaschen wird aus recykliertem PET hergestellt.

recykliertem Material hergestellt. Zudem versucht der Getränkevertrieber, die Behälter immer leichter zu machen, um Rohstoffe zu sparen. Im Jahr 2012 wurden 218 Tonnen PET (5 Prozent) gespart. Zum Wohl der Konsumenten und der Natur.

Aproz gibt es in drei Varianten: Classic mit viel Kohlensäure versetzt, Medium mit weniger CO₂ sowie Cristal ohne Kohlensäure.



Ernährungsexpertin Marianne Botta Diener erklärt, warum wir Mineralwasser trinken sollten

Unser Körper besteht je nach Konstitution und Geschlecht aus bis zu 80 Prozent Wasser, das wir dauernd ausscheiden. Da er Wasser nicht selber produzieren kann, müssen wir es uns über die Nahrung und die Getränke zuführen.

Der Mensch sollte täglich 2 bis 2,5 Liter Flüssigkeit aufnehmen, wobei man heute weiss, dass der Flüssigkeitsbedarf individuell unterschiedlich ist. Die Hälfte stammt aus Obst, Gemüse und Salat. Die andere Hälfte, also 1 bis 1,5 Liter, müssen wir trinken.

Wer das nicht beherzigt, riskiert, dass seine Leistungsfähigkeit sinkt. Müdigkeit oder Kopfschmerzen können auftreten, die Denk- und Sehfähigkeiten beeinträchtigt werden.

Wasser ist das Beste, was man trinken kann, da es keine Kalorien enthält und den Körper mit Mineralstoffen, vor allem Kalzium, versorgt. Dies ist wichtig für die Knochen, die Haare und das Bindegewebe.

Eine 1,5-Liter-Flasche Aproz deckt zwei Drittel unseres täglichen Kalziumbedarfs und

ein Drittel des Magnesiumbedarfs. Vor allem Menschen, die ungerne Milchprodukte zu sich nehmen, können mit Mineralwasser ihre Kalziumzufuhr verbessern.

Ob man besser zu kohlenstoffhaltigem oder stillem Wasser greift, hängt davon ab, was man bezweckt. Will man nicht zu viel essen, sollte man Mineralwasser wählen – es erzeugt ein Sättigungsgefühl. Wenn man hingegen möchte, dass die Kinder genug zu Mittag essen, sollten sie vorher ein stilles Wasser trinken.

Fotos: Christophe Chammarin/rezo.ch, Keiko Saale



Wir versprechen Jay, bis 2020 die hohen Schweizer Tierwohl-Standards auch bei all unseren Produkten aus dem Ausland einzuführen.

Die Migros kümmert sich schon heute um einen artgerechten Umgang mit ihren Tieren – und sorgt mit Partnern wie dem Schweizer Tierschutz STS bis 2020 sogar im Ausland für die Einhaltung der strengen Schweizer Richtlinien. **Mit diesem und zahlreichen weiteren verbindlichen Versprechen engagieren wir uns für die Generation von morgen.**

Mehr auf generation-m.ch

GENERATION M

MIGROS
Ein M besser.



Savognin entdecken

In der Ferienregion Savognin Bivio Albula befindet sich der grösste Naturpark der Schweiz. Hier kommt jeder auf seine Kosten: Die Kleinen treffen sich im Pinocchio-Club oder am Badesee, auf Biker warten 800 Kilometer Touren, und Wanderer entdecken die Natur in ihrer Ursprünglichkeit. Die Antworten auf die Wettbewerbsfragen im Bulletin finden Sie unter www.forum-elle.ch oder www.savognin.ch

Gewinnen Sie ein Wochenende für zwei im Savognin.

Beantworten Sie folgende Fragen:

- Welche zwei Persönlichkeiten traten an der Delegiertenversammlung 2013 von Forum elle auf?
B Sadis/Solari F Jolie/Pitt G Leuthard/Leuenberger
- Wie viele Mitglieder hat Forum elle (Stand 2012)?
O 20116 A 10116 U 5116
- Bei welchem Migros-Industriebetrieb können Forum-elle-Mitglieder Testerinnen werden?
D Bina T Mibelle P Aproz

Lösungswort

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1	2	3

Einsendeschluss/Teilnahmebedingungen: Schicken Sie das Lösungswort mit dem Vermerk «Ich bin Forum-elle-Mitglied» oder «Ich werde Forum-elle-Mitglied und darf am Wettbewerb teilnehmen», Ihrem Namen, Ihrer Adresse und E-Mail-Adresse bis 30. November 2013 an Savognin Tourismus im Surses, Kennwort Forum elle, Stradung, 7460 Savognin, oder via E-Mail: ferien@savognin.ch

Die Gewinnerin wird ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Keine Barauszahlung. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Nichtmitglieder von Forum elle sind von der Wettbewerbsteilnahme ausgeschlossen. Die Auflösung finden Sie ab 2.9.2013 auf der Forum-elle-Website oder in der nächsten Forum-elle-Ausgabe (März/2014). **Gewinnerin Ausgabe 1.2013: Frau Monika Derler-Bucher, Gartensiedlung 14, 8340 Eschlikon**



Exklusiv: Mitglieder von Forum elle erhalten für ihre Buchung eine Überraschung aus der Drogeria Surses. Einfach angeben, dass Sie Mitglied von Forum elle sind, schon bekommen Sie Kosmetika, hergestellt aus Savogniner Edelweiss.

Impressum

Herausgeberin Forum elle, www.forum-elle.ch, nicht statuarisches Organ der Migros, parteipolitisch ungebunden und konfessionell neutral **Inhaltliche Gesamtverantwortung:** Esther Girsberger, Zentralpräsidentin Forum elle **Konzept & Realisation** Corporate Publishing, Migros-Medien, 8005 Zürich

MIGROS

Ein **M** sommerlicher.

Sonnenbrille
Selbstbräuner

BESTEN DANK FÜR IHREN EINKAUF!



ALLES FÜR
DEN SOMMER.

